Nr. 11. Listopad 1934 r.

DLA ZDROWIA

W sprawie artykułu Pani Maszewskiej Knappe, zamieszczonego w N-rze 10 naszego Miesięcznika, nadchodzą do nas liczne uwagi, polemizujące z tezami Szanownej Autorki. Oświadczamy wobec tego, że i my w wielu zasadniczych punktach rozchodzimy się z zapatrywaniami Autorki, tem nie mniej, z uwagi na Jej wybitne zasługi społeczne, uważaliśmy za stosowne zamieścić tę publikację bez skrótów lub komentarzy, które rezerwujemy sobie na najbliższą przyszłość.

REDAKCJA.

Prof: Dr: Paweł Gantkowski (Poznań):

O ZNACHORSTWIE I ZNACHORACH

IV.

Do tych prawdziwych „fanatyków lecznictwa", ludzi ambitnych i szczerze przeświadczonych o posłannictwie swojem oraz owianych najlepszą chęcią niesienia pomocy całej ludzkości, leczących pozatem nie dla własnej materjalnej korzyści — należy bezwątpienia X. Sebastjan Kneipp, Bawarczyk, skromny proboszcz we Woerichshofen, wiosce bawarskiej, który zasłynął, jako leczący wodą i środkami przyrodnemi w ostatniem dziesięcioleciu zeszłego wieku, rzec można, na świat cały. Otóż broszury X. Kneippa, w których naukę swoją głosił, doczekały się w krótkim okresie czasu wydań w kilkunastu językach, czego się dotąd żadne prawdziwie naukowe dzieło nie doczekało. Narzuca się zatem pytanie, czy Kneipp odkrył jakie nowe drogi w lecznictwie, czy może rozwiązał jaką zagadkę fizjologiczną, czy

znał jakąś głęboką tajemnicę leczenia, którą ze sobą zabrał do grobu? Nic z tego.

Wodolecznictwo bowiem tak jest dawne, jak sama nauka leczenia; już Hippokrates używał wody przy leczeniu obrażeń kości, bólu głowy i gośćca. W późniejszych czasach stosował Grek, Petronas, suche łaźnie i skonstruował skrzynię potną, Erystratos natomiast łączył leczenie wodą z mięsieniem ciała, posługując się przy tem tłuszczami. Greccy też lekarze przenieśli jakoby wodolecznictwo do Rzymu, gdzie wnet zasłynął Grek Asklepiades, zwany „Psychrolutos" (czyli „zimno się kąpiący"), którego Cicero sławił, jako inicjatora budowy wspaniałych łazienek. Uczeń Asklepiadesa, Musa, był lekarzem nadwornym cesarza Augusta, którego stosowaniem zimnej wody wyleczył. To znowu Galenus posługiwał się w leczeniu kąpielami i był pierwszym lekarzem, zalecającym kąpiele w gorączce. Później — przyczyniły się wojny krzyżowe w wysokiej mierze do tego, że rozpowszechniły ideę leczenia wodą po szerokim świecie; to też widzimy np., że w XVI wieku słynny lekarz, reformator chirurgji, Paré leczył rany wodą, zamiast gorącym olejem i smołą, jak to w on czas było we zwyczaju, że angielski lekarz Floyer wydaje nawet książkę o leczeniu zimną wodą, że we Włoszech, w XVIII w. wystąpił fanatyk, nie lekarz, ojciec Bernardus, który w szerokiej mierze stosował chodzenie boso po zimnych kamieniach, po rosie, po śniegu, okłady, natryski, owijania, kąpiele, pod najrozmaitszemi postaciami. O wodoleczniku Priessnitzu, śląskim chłopie-znachorze, leczącym wodą, wspominałem w ostatnim artykule, pisząc o znachorach-fanatykach pierwszej połowy XIX wieku. Jak zatem z powyższych, najogólniejszych wynika uwag, od najdawniejszych czasów posługiwano się wodą, jako środkiem leczniczym, w najrozmaitszych kierunkach. Cóż więc nowego wniósł X. Kneipp w tę dziedzinę?

Najlepiej odpowie na to pytanie sam X. Kneipp w książkach i czynach swoich.

I tak podaje X. Kneipp we wstępie pierwszej swej książki swoje „curriculum vitae", jak to znękany i zmarnowany fizycznie, opuszczony przez lekarzy, uciekł się instynktownie do leczenia siebie wodą, jak szczęśliwie wyzdrowiał i stał się zdolnym do życia i do umysłowej pracy. Następnie podaje najrozmaitsze rodzaje znanych już, albo też dawnych, przez siebie jedynie zreformowanych procedur wodoleczniczych, z których trzy najwięcej znalazły rozpowszechnienia i uznania wśród publiczności, a mianowicie kąpiele ziołowe, zlewy i chodzenie

boso po trawie i rosie. Z kąpieli ziołowych zalecał X. Kneipp najwięcej kąpiele iglicowe, owsiane i sienne; pozatem polecał herbatę i wywary z licznych ziół, często i takich, które żadnych nie mają pierwiastków leczniczych. Zlewy zaś, opisywane przez Kneippa, miały, wedle niego, działać w sposób swoisty i być tem samem, co np. „trzepanie rzeczy przez służącego, który czyści każdą część ubrania swego pana osobno, jedną po drugiej". Tymczasem pierwszy lekarz kąpielowy we Wörichshofen, dr. Baumgarten, zwolennik i współpracownik X. Kneippa, w jednej ze swoich publikacyj, najwyraźniej głosił, „że jakkolwiek zlewy wedle systemu X. Kneippa wielki nieraz w leczeniu wywoływały efekt, to jednakże stosowane bezkrytycznie przez osoby niekompetentne, złe u niektórych osobników wywoływały następstwa".

Najwięcej rozgłosu doznało, zalecane przez X. Kneippa, chodzenie boso, aczkolwiek — jak wykazałem wyżej — nie było ono bynajmniej inwencją X. Kneippa, raczej onego ojca Bernardusa z Malty, Włocha, którego wymieniłem wśród wodoleczników z końca XVIII i początku XIX wieku.

Co więcej — X. Kneipp, w spostrzeżeniach swoich nad chodzeniem boso, wymieniał wnioski przestarzałe, mówiąc, „iż przy chodzeniu boso, tworzą się często na nogach wrzody, wywoływane powietrzem i światłem; są to złe, chorobliwe soki ciała, które — gdy w niem pozostaną — wywołują naturalnie wszystkie inne, ciężkie choroby". Były to zasady dawnej, t. zw. patologji humoralnej, każącej wierzyć w skażenie cieczy w ciele; dziś przecież wiemy, że chodzenie boso wywierać może jedynie wpływ na nasz ustrój przez zmianę krwiobiegu, a zatem drogą, wzgl. za pośrednictwem naczyń krwionośnych.

Sława X. Kneippa zupełnie inne miała podłoże, a zatem takie, jakie miewają sławy wszystkich wybitnych znachorów świata! Trzeba to podłoże zbadać i poznać ze stanowiska psychologicznego. Otóż X. Kneipp był filantropem, człowiekiem szczerym, otwartym, prawym, prawdziwym typem starego, rubasznego Bawara, dalekim

od wyzyskiwania drugich i od chęci bogacenia siebie. Bo i na cóżby mu się to zdało? Sam miał najskromniejsze potrzeby, jako „simplex servus Dei" w całem tego słowa znaczeniu i tą właśnie prostotą oddziaływał w potężny sposób sugestywnie na tych, którzy u niego pomocy szukali. Tam, gdzie wyleczyć mogła sugestja, dająca spokój wewnętrzny ustrojowi, lub gdzie zabiegi wodolecznicze były wskazane, osiągał X. Kneipp wręcz fenomenalne sukcesy.

Przekonałem się o tem naocznie, gdym, jako młody absolwent medycyny, kończący studja we Wyrcburgu, w Bawarji, pojechał do Wörichshofen, by na własne oczy zobaczyć tego cudownego znachora pod postacią kapłana. Otóż Wörichshofen przedstawiało na on czas już poważne uzdrowisko z hotelami, pensjonatami, w którem roiło się od „międzynarodowych" pacjentów prawie wyłącznie ze sfer inteligencji, arystokracji i bogatego mieszczaństwa.

Tryb jednakże życia w tem odrębnem uzdrowisku był też odrębny, bo prosty i regularny. X. Kneipp pierwszy bywał na nogach; po wytarciu się zimną wodą i po kąpieli rozpoczynał pracę swoją kapłańską, którą wypełniał bardzo gorliwie i z wielkiem nabożeństwem. Dopiero po tej pracy następowało leczenie; X. Kneipp przyjmował zwykle tylko nowoprzybyłych pacjentów, których kolejno wpuszczano do pokoju jego; oglądał on ich badawczo zdaleka (nie udawając nigdy lekarza, nawet pozornie), pytał, na co ich lekarze leczyli, następnie nakreślał kilka uwag na kartce ordynacyjnej, lub podyktował plan leczenia obecnemu przy przyjmowaniu sekretarzowi. Po południu przyjmował X. Kneipp innych, przygodnych interesantów oraz wdzięcznych chorych, przychodzących doń się pożegnać; honorarjum X. Kneipp nie przyjmował, wyznaczał tylko stosownie do stanowiska pacjenta wysokość składki na cele humanitarne, jak na ochronę dla sierot, szpitalik dziecięcy, przytułki dla ubogich.

Wobec rubaszności, otwartości i dowcipu X. Kneippa zdarzało się, że niejednokrotnie wiele scen komicznych urozmaicało bieg życia we Wörichshofen.

Gdy pewna dama dworu przyszła podziękować X. Kneippowi za pomyślne wyleczenie i chciała złożyć składkę, stosownie do swego stanowiska, X. K. przyglądał się jej naiwnie i zapytał, w jakich żyje warunkach, a dowiedziawszy się, iż jest damą dworu, rzekł z prostotą i uśmiechem: „a więc jest Pani służebną, nie kosztuje nic". (Also a Dienstbot', kost'nichts).

Wieczorem odbywały się na salce przy probostwie nauki „higje-

niczno-popularne", na które wszyscy goście kuracyjni zwykle uczęszczali. X. K. był dobrym mówcą ludowym, nie zwracającym uwagi na nic i na nikogo. Bywały np. w mowach jego takie zwroty: „alkohol jest trucizną, nie mniej i piwo, które umysł rozleniwia, a ciało sztucznie rozdyma. Jak będziecie za wiele pić piwa, to będziecie tak wyglądali, jak ten pan z czerwonym nosem, siedzący tam w kącie", albo też takie: „dla każdego człowieka ruch jest konieczny, kto nie chodzi wiele, ten często zatyje, jak ta pani przedemną, która z tłustości ledwie dyszy". Były to zatem wykłady z demonstracjami, których sami słuchacze dostarczali. A jednak wszyscy byli zadowoleni i szczęśliwi; wogóle pobyt w Wörichshofen miał charakter sielski, bezpretensjonalny i panowała tam prawdziwa swoboda umysłu i wewnętrzne zadowolenie, co też nader korzystnie wpływało na wszystkich chorych, a przedewszystkiem na chorych nerwowych.

Z wszystkiego, co podałem wyżej, wynika, iż X. Kneipp, ten wielki znachor, o sławie światowej z końca XIX wieku, wywierał niezwykle potężny, sugestywny wpływ całą swoją osobistością, bezpośredniością, rubasznością i psychiką na każdego, że sprowadzał u pacjentów swoich pewien wstrząs duchowy, który sprowadził korzystne wewnętrzne tło dla biegu i leczenia wielu schorzeń, w ten sposób do leczenia podatnych.

Lecz, mimo wszystko, mimo tego apostolstwa, w które wierzył, był X. Kneipp znachorem w wielkim stylu.

(d. c. n.)

Em: Liberman (Kutno).
Kontroler art. żywności.

WADLIWA STUDNIA SPRZYJA ROZWOJOWI CHORÓB ZAKAŹNYCH

(Gawęda profilaktyczna dla wsi polskiej).

Nie każdy jeszcze zdaje sobie dokładnie sprawę z przyczyn, powodujących choroby zakaźne (zaraźliwe), ale czasy, w których uważano, że choroby przychodzą ze złem powietrzem (morowem powietrzem), na szczęście już mijają.

W razie choroby coraz mniej ludzi korzysta z „pomocy" znachorów, bab, zaklinaczy i t. p. wydrwigroszów, którzy przynoszą ulgę kieszeni rodziny chorego; przynieść, bowiem, ulgi w chorobie nie mogą, gdyż są to ludzie ciemni, przeważnie analfabeci (ludzie nieumiejący czytać i pisać), a tylko do wyciągania pieniędzy z cudzej kieszeni — mają więcej sprytu od swych ofiar. Że znachorom coraz gorzej się dzieje, dowodzi, chociażby fakt, że słynna ongiś siedziba znachorów, wieś Topola, w powiecie łęczyckim, w której zdolności „lecznicze" dziedziczyli zięciowie po teściu (może pp. Lekarze wytłumaczą, jak taka dziedziczność powstaje), została nagle pozbawiona swego „dochtora", który był zmuszony wyjechać w inne, widocznie jeszcze głupsze strony, gdyż „kryzys znachorstwa", jak pozwolę sobie nazwać okres uświadamiania społeczeństwa — dał mu się we znaki.

Dzisiaj, w chorobie, prawie zawsze korzystamy z pomocy lekarza, to jest człowieka, który całe dotychczasowe życie poświęcił nauce, jak ratować ludzi chorych, jak zwalczać choroby i t. p., boć życie wykazuje, że szybka pomoc lekarska przynosi ulgę choremu.

Przyznać musimy, że oświata, pokonując zabobony, idzie w parze z coraz mniejszą śmiertelnością społeczeństwa.

Ludowe przysłowie jednak słusznie głosi, że „łacińska kuchnia" jest najdroższa, rozumiejąc pod tym określeniem lekarstwa, które w porównaniu z naszą strawą codzienną, są bardzo drogie. I dlatego społeczeństwo, pod kierunkiem światłych lekarzy, przechodzi do walki z chorobami, zanim jeszcze zdołają one wedrzeć się do naszego organizmu, inaczej mówiąc, staramy się wszelkiemi sposobami chorobom zapobiec. To zapobieganie chorobom stanowi specjalny dział nauki lekarskiej (medycyny) i nosi nazwę profilaktyki.

Dla lepszego zrozumienia znaczenia i celu profilaktyki, odbiegniemy trochę od zapowiedzianego tematu i przejdziemy do porównania:

człowiek, stykając się w życiu codziennem z różnymi ludźmi, jest stale narażony na zakażenie się (zarażenie) chorobami, tak, jak podczas szalejącej burzy, piorun w każdej chwili może (ale nie musi) uderzyć w nasz dom. Dwa są wtedy sposoby ratowania: jeden, to posiadanie zorganizowanej straży pożarnej, którаby na wypadek nieszczęścia, mogła w każdej chwili wyruszyć z pomocą i coś uratować — wszystkiego nie uratuje nigdy; drugi, to założenie piorunochronu na dachu, któryby w razie uderzenia piorunu, nie dopuścił do wyrządzenia nam krzywdy.

Taka też jest różnica pomiędzy leczeniem, które możemy porównać

z tą, dobrze zorganizowaną strażą, starającą się uratować nasz dobytek, a właściwie nasz największy skarb — z d r o w i e, a profilaktyką, która niby piorunochron, ma nas obronić przed wtargnięciem do naszego organizmu, największego wroga ludzkości — c h o r o b y.

Gdy już zrozumieliśmy tę różnicę zasadniczą, musimy zdać sobie sprawę z bardzo ważnego znaczenia profilaktyki, ona bowiem, znając wrota, któremi dana choroba wdziera się do naszego organizmu (wrota zakażenia) i okres rozwoju choroby (okres wylęgania), postawiła sobie za zadanie utrudnienie jej wdarcia się do organizmu i uniemożliwienie rozwoju.

Zrozumiałe, że ze względu na różne rodzaje chorób, profilaktyce jeden rodzaj broni nie wystarcza. Tak, jak na wojnie musimy mieć różne rodzaje broni (piechota, artylerja, lotnictwo, pociągi pancerne i t. d. i t. d.), aby pokonać wroga, tak i tutaj musiało powstać wiele różnych rodzajów „broni", aby dać radę tak niebezpiecznemu wrogowi.

Porównajmy jeszcze i tę sprawę z poprzednio podanym przykładem:

czy piorunochron zabezpiecza od pożaru, powstałego wewnątrz domu?

czy piorunochron zabezpiecza nasz dobytek przed złodziejami?

czy piorunochron zabezpiecza od powodzi?

N i e!

A więc na każde z tych nieszczęść musimy mieć inną obronę: pilnujemy, żeby nie zaprószyć gdzieś ognia, stawiamy parkany, spuszczamy na noc psy, stróżujemy w nocy — aby się ustrzec złodziejów, budujemu wały, tamy, regulujemy rzeki — aby nie dopuścić do powodzi i jej strasznych skutków i t. d. Każde niebezpieczeństwo wymaga od nas innych środków obrony i tak też jest z profilaktyką: zależnie od rodzaju choroby zaleca ona odpowiednią broń. Ale, jak przeciwko tym wszystkim nieszczęściom musimy niezależnie od rodzaju obrony specjalnej, mieć je-

dną broń zasadniczą — p r a c o w i t o ś ć, gdyż samo nic się nie zrobi, t a k p r z e c i w k o c h o r o b o m m a m y t e ż o b o k specjalnych b r o n i j e d n ą o g ó l n ą — c z y s t o ś ć!

Gdy nie będziemy przestrzegać czystości ciała, bielizny, ubrania, mieszkania, obejścia i t. d., to broń specjalna, wysunięta przeciwko chorobie, nie da nam zupełnej pewności zwycięstwa!

Teraz, gdy już te sprawy rozumiemy, przejdźmy do właściwego tematu, podanego w tytule.

Jest jesień — okres, kiedy choroby takie, jak dur (tyfus) brzuszny i czerwonka (krwawa biegunka) przybierają u nas na sile i atakują coraz bardziej nasze organizmy. Charakterystyczne, że choroby te silniej rozwijają się na wsi. Dlaczego?

Bo widocznie nie mamy na wsi dobrego „piorunochronu",

Widocznie potrzebny nam jakiś specjalny „parkan".

Tak, brak nam właściwej obrony!

Wymienione choroby szerzą się, jak to wykazała nauka, przez małe żyjątka, zwane zarazkami (bakterjami), które przez usta nasze i przełyk, dostają się do żołądka i kiszek i tu rozpoczynają swoją niszczycielską robotę; musimy więc je połknąć, gdyż inaczej one nie mogą zagrażać naszemu zdrowiu. Obok tego, nauka dowiodła, że duże ilości tych zarazków, rozwijających się w organiźmie zakażonym, zostaje przez chorego z kałem (stolcem) i moczem wydalana. Jeżeli więc chorzy na tyfus, a jak twierdzą specjaliści lekarze i ozdrowieńcy (ludzie, którzy po tyfusie wyzdrowieli), przez pewien czas wydalają z odchodami zarazki dla reszty ludzi niebezpieczne, to z takiemi odchodami musimy bardzo ostrożnie postępować i niszczyć je, przez polewanie mlekiem wapiennem, chlorkiem bielącym, karbolem, krezolem, denaturatem, słowem — środkiem zabijającym te zarazki (tyfusu i czerwonki).

O ile to zrobimy — niebezpieczeństwo nam nie będzie grozić, ale jeżeli zlekceważymy sobie ten obowiązek, to choroba nie da na siebie długo czekać.

Odchody ludzkie, walające się przy stodołach, chałupach i t. d., ściągają całe roje much, które, łażąc po nich, brudzą swe łapki i skrzydła odchodami zakażonemi, a więc i zarazkami (tak małemi, że są dla oka gołego niewidoczne). W następstwie zaś, gdy te muchy usiądą na chlebie, kiełbasie, czy innej potrawie, lub utopią się w zupie, czy barszczu, to nietylko, że zanieczyszczą i obrzydzą nam strawę, ale, co gorsza, zakażą ją (zarażą) i w rezultacie, razem z potrawą, jemy (połykamy) te zarazki, które w naszem wnętrzu zaczną się rozwijać i mogą spowodować ciężkie

choroby, kończące się nierzadko, zwłaszcza przy „pomocy“ znachora, śmiercią.



Ale nie o muchach mam pisać, a o studni...

Cóż jednak zrobić, kiedy przestrogi i uwagi same pchają się pod pióro i trudno nie podzielić się niemi z czytelnikami.

Wróćmy więc do omówionego wyżej... niechlujstwa.

Kał i mocz na wsi oddaje się gdzie popadnie, deszcz je zmywa i, tworząc kałuże, zabiera ze sobą po naturalnych pochyłościach — do studni, lub też wsiąkliwa gleba przepuszcza wgłąb mocz, albo rozmiękły kał, które szczelinami, po naturalnych spadkach — wpadają do studni, I o ile tej wody, posiadającej zarazki, używać będziemy do picia, a nawet mycia naczyń lub ciała, to zakażenie jest pewne i choroba może się rozwinąć.

Ale dlaczego te zarazki dostały się do wody studziennej?

Odpowiedź na to prosta: bo nasz „piorunochron“ jest wadliwy.

Nie każdy bowiem drut na dachu jest piorunochronem — musi przecież być odpowiednio pobudowany i uziemiony — i nie każda studnia jest dobrze pobudowana — musi przecież być zabezpieczona od zanieczyszczeń!

Rozumiemy już teraz, że studnia wadliwa, do której mają dostęp zanieczyszczenia (górą, czy dołem, to wszystko jedno), może się stać siedliskiem zarazy (źródłem zakażenia) i woda z niej może się przyczynić do coraz nowych wypadków zachorowań.

Pijąc taką wodę dawniej, nie zdawaliśmy sobie sprawy, że zawiera ona części odchodów ludzkich (jeżeli zdrowych, to jeszcze pół biedy), nierzadko wraz z zarazkami, boć woda była taka „przezroczysta“. I właśnie w tem miejscu muszę jeszcze raz zaznaczyć, że zarazki chorób zakaźnych są tak małe, że gołem okiem ich dojrzeć nie można, a uczeni, badający je, posiłkują się bardzo drogiemi szkłami powiększającemi, osadzonemi w specjalnych aparatach, zwanych mikroskopami.

Ale nie o samo suche stwierdzenie faktu tutaj chodzi, gawęda ta ma charakter profilaktyczny (zapobiegawczy), musi więc udzielić rad i wskazówek, jak ustrzec się od tyfusu i czerwonki na tym odcinku walki, jak pobudować — mówiąc naszym dotychczasowym językiem — od-

powiedni „piorunochron".

Przystępując więc do budowy studni musimy przedewszystkiem wybrać miejsce i tu dobrze mieć na uwadze następujące dane: studnia winna być oddalona conajmniej 10—15 metrów od miejsc stale zanieczyszczonych (gnojowisk, ustępów, rynsztoków, kałuż i t. p.); w glebie łatwo przepuszczalnej należy tę odległość jeszcze powiększyć. Studnię należy budować na najwyższym punkcie powierzchni obejścia, aby wody opadowe nie miały spadku w stronę studni, a przeciwnie od studni. Dla wygody gospodyni pożądane byłoby, aby studnia była możliwie blisko domu. Głębokość studni winna być conajmniej 7 metrów, gdyż na tej głębokości ziemia jest jałowa, to znaczy, że nie posiada zarazków. Ściany studzienne należy ująć w szczelną cembrowinę betonową (kręgi na zaprawie cementowej), gdyż cembrowiny kamienne i drewniane są nieszczelne, lub z muru, na zaprawie cementowej, pożądane też byłoby, aby cembrowinę obłożyć z zewnątrz warstwą gliny, conajmniej 15—30 centymetrów grubości; głębokość 1½ metra pod powierzchnią ziemi, a przy wyższym stanie powierzchni wód do głębokości 30 centymetrów poniżej zwierciadła wody. Cembrowina studni otwieranej powinna wznosić się conajmniej na 1 metr ponad poziom otaczającego ją terenu, zaopatrzonej zaś w pompę — conajmniej na 10 centymetrów.

Grunt naokoło studni powinien być wybrukowany lub pokryty gliną grubości 20 centymetrów do odległości 1 metra od cembrowiny i posiadać spadek zapewniający odpływ od studni. Przy studni winno być urządzenie, ułatwiające odpływ wody, ściekającej przy czerpaniu. Otwór studzienny trzeba nakryć szczelne, ale ruchomem wiekiem, które można odchylać tylko podczas czerpania wody. Przy studni należy umocować na stałe wiadro, czy to przy żórawiu, czy przy kołowrocie, a które, po czerpaniu, winno być przechowane w studni, pod wiekiem. Na brzegu cembrowiny należy urządzić podstawę do stawiania wiader. Całą studnię należy ogrodzić, aby zabezpieczyć przed dostępem do niej zwierząt. Nie należy nikomu pozwalać pić z wiadra, umocowanego przy studni, ani też poić bydła. Najlepiej, a właściwie najpewniej, byłoby studnię zupełnie zakryć i zaopatrzyć w pompę.

Wszystkie powyższe wskazania, przepisane przez naukę i prawo, mają na celu zabezpieczenie wody studziennej przed zanieczyszczeniami, budzącemi wstręt, lub powodującemi choroby.

Niejeden, po przeczytaniu tych wskazań, pomyśli sobie:

„No tak, trzeba dobrze zrobić cembrowinę, żeby nie było przecieków, ale poco górna pokrywa i stałe wiadro?"

Postaram się więc jeszcze i tę wątpliwość wyjaśnić: o niebezpieczeństwie przecieków już wiemy, ale czy studnia, zabezpieczona od dołu, nie może ulec zanieczyszczeniu od góry, czyż na naszym podwórzu nie leżą odchody ludzkie, nawóz i t. p., które po wyschnięciu zostają przez wiatr przeniosione do studni, czyż dolne zabezpieczenie nie stanie się bezwartościowe, jeżeli zarazki z odchodami będą wpadać do studni — górą? Dlatego jest konieczne wieko i dlatego wiadro trzeba pod nie chować. Wiadro stałe natomiast musi być poto, aby nikt z domu, w którem może być chory, a który mógł się wody napić i resztę niewypitą wlać z powrotem do wiadra, lub wiadra, używanego do innych celów mycie się, pojenie bydła i t. p.), nie używał do czerpania wody i nie zanieczyszczał jej; nigdy przecież nie wiemy do czego ktoś swojego wiadra używa, a że ludzie niedopitą wodę, wylewają zpowrotem do wiadra, to fakt, albo, że między niemi są chorzy (suchotnicy), to też pewne.

Widzimy więc, że profilaktyka te sprawy dokładnie zbadała i radzi nam dobrze, a teraz od nas zależy, aby te zasady w życie wprowadzić i uchronić się od chorób, które tak wielkie krzywdy nam wyrządzają.

Pisząc o studni, trudno nie wspomnieć chociaż pobieżnie, że i ustęp, odpowiednio pobudowany, winien być w każdem obejściu, bo bez niego całe obejście stanie się... jednym wielkim ustępem!

„A jeżeli studnia jest stara, której poprawić nie można, a na nową mnie nie stać — to co mam zrobić, aby się ustrzec od tyfusu i czerwonki?" — zapyta ktoś zakłopotany.

I na to mądra profilaktyka znalazła radę: wie ona, że zarazki nie wytrzymują gorączki (temperatury) 100 stopni Celsjusza *) — giną — i że zabite zarazki nie mogą wywołać choroby, a więc odpowiada mu:

P i j t y l k o p r z e g o t o w a n ą w o d ę!!!

*) Temperatura taka wytwarza się przy wrzeniu wody.

Lek. Dent. Stanisław Bloch. (Warszawa).

RATUJMY ZĘBY *)

WSTĘP

Cyrulicy i wyrwizęby przeszli już do historji.

Miejsce nieszczęsnych ofiar ich brutalnych zabiegów zajęli ludzie, zaczynający zdawać sobie sprawę z wartości i ważności uzębienia własnego, a cyrulika zastąpił lekarz higjenista, który poza leczeniem schorzenia, dąży do zapobiegania chorobie, (profilaktyki). Niema takiej dziedziny medycyny, gdzieby profilaktyka miała tak wielki zasięg oraz tak wielkie możliwości i dobrodziejstwa, jak to ma miejsce w dentystyce.

Próchnicę zębów, jak również schorzenia tkanek przyzębnych (parodontozę) można zwalczyć skutecznie jedynie drogą zapobiegawczą. Do walki z temi ciężkiemi schorzeniami musi stanąć nietylko lekarz, lecz i każdy człowiek: nie są to bowiem już cierpienia jednostek, a choroby nagminne, obejmujące prawie całą ludność krajów cywilizowanych.

Każdy dziś wiedzieć musi, że nieleczona próchnica staje się poważnem ogniskiem zakażenia dla całego ustroju, a zaniedbanie choroby tkanek przyzębnych prowadzi do utraty uzębienia oraz powoduje wiele chorób ogólnych.

By ustrzec siebie i dzieci swoje od groźnych następstw tych schorzeń, należy się tą dziedziną nieco zainteresować.

Poznajmy więc nasze uzębienie, dowiedzmy się, jak jest zbudowane, co jest przyczyną schorzeń, jaki jest związek między chorobami zębów a schorzeniami ustroju, zainteresujmy się, jak i kiedy zęby leczyć należy, jak zachować już bardzo chore, a przedewszystkiem, jak dbać o zęby dzieci, jak je wreszcie przy odpowiedniej pielęgnacji zachować.

**) Odbitka z pracy tegoż autora, wydanej staraniem Związku Lekarzy Dentystów w Państwie Polskiem.*

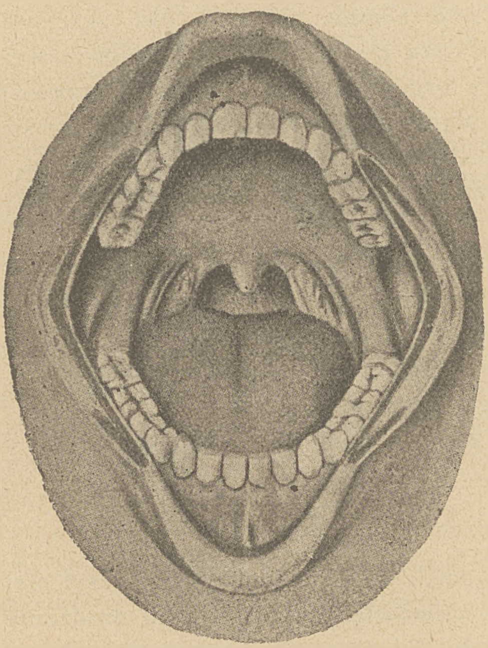
BUDOWA JAMY USTNEJ.

Jama ustna jest to przedsionek przewodu pokarmowego: składa się ze szkieletu kostnego i części miękkich.

Na szkielet kostny składają się szczęki górna i dolna. Szczęka górna jest nieruchoma, naskutek połączenia z innemi kośćmi twarzy. Dolna szczęka, czyli żuchwa, jest ruchoma, dzięki stawom szczękowym, przyczem ruchy wykonywa w trzech kierunkach: ku górze i dołowi (otwieranie i zamykanie ust), wprawo i wlewo (żucie) i ku przodowi i tyłowi (mowa, śpiew).

Szkielet kostny szczęk, otoczony częściami miękkiemi, tworzy właściwą jamę ustną.

Usta, ograniczone dolną i górną wargą, to wejście do jamy, policzki to ściany boczne, a dno stanowią mięśnie, które przykrywa język.



Ryc. 1

Sklepienie jamy ustnej tworzy podniebienie twarde (dno górnej szczęki), które w kierunku gardła przechodzi w podniebienie miękkie.

Jama ustna pokryta jest błoną śluzową, która w części, pokrywa-

jącej szyjki zębów i część szczęk, stanowi dziąsła. Część dziąsła, wchodząca do przestrzeni międzyzębnych, nazywa się brodawką dziąsłową.

Jama ustna jest stale wilgotna, dzięki ślinie, która wydobywa się z trzech par gruczołów ślinowych. Gruczoły te są to ślinianki: podszczękowe, przyuszne i podjęzykowe.

2. ZADANIA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ.

Zęby ludzkie, to jeden z najważniejszych organów trawienia. Każdy pokarm, zanim dostanie się do dalszych części przewodu pokarmowego, zetknąć się musi z uzębieniem czy śluzówką jamy ustnej.

Dobre przeżuwanie pokarmów stałych przyczynia się do należytego trawienia; zęby więc mają za zadanie rozgryzienie i rozdrobnienie pokarmów, które zwilża ślina, bogata w fermenty specyficzne.

Dzięki działalności tych fermentów, w jamie ustnej odbywa się nietylko mechaniczne przerabianie pokarmu, ale częściowo i chemiczne, co ułatwia żołądkowi dalszą przeróbkę miazgi pokarmowej.

Zważywszy, że proces trawienia jest w rzeczywistości zamianą pokarmów stałych na płyny, należy stwierdzić, że źle przeżuty, zaledwie posiekany pokarm, zakłóca dalszą pracę żołądka i jelit, czyli, że zdrowe uzębienie, to gwarancja należytego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

Uzębienie chore, spróchniałe zęby i korzenie oraz zropiała śluzówka swojemi wydzielinami zanieczyszczają źle przeżuwany pokarm, co prowadzi do zakłócenia działalności żołądka i jelit, do całego szeregu schorzeń kiszkowych, zmniejszają skolei siłę odżywczą spożywanego pokarmu i stają się przyczyną charłactwa.

Z d r o w e z ę b y, t o z d r o w y ż o ł ą d e k.

3. JAMA USTNA DZIECKA.

Życie dziecka podzielić można na trzy okresy: niemowlęcy, dziecięcy i szkolny. Okres niemowlęcy datuje się od urodzenia do ukończonego pierwszego roku życia, dziecięcy do ukończenia szóstego, poczem rozpoczyna się okres szkolny.

Z punktu widzenia higjeny i profilaktyki (zapobiegania) jamy ustnej, dziecko podczas okresu niemowlęcego winno zostawać pod specjalną opieką lekarza chorób dziecięcych, a to przez wzgląd na niedopuszczenie lub ewentualne wyleczenie choroby, która w tym okresie powsta-

je, a ma zgubne następstwa dla późniejszego uzębienia niemowlęcia.

Chorobą tą jest krzywica.

Rzecz naturalna, że dwa późniejsze okresy, dziecięcy i szkolny, winny być otoczone specjalną opieką lekarza dentysty. Oględziny jamy ustnej dzieci, dokonywane trzy razy do roku, uchronią dzieci od próchnicy.

Podczas pierwszych miesięcy życia, jama ustna, naskutek słabej działalności ślinianek, jest sucha, lecz już w trzecim miesiącu ślinianki pracują tak intensywnie, że ślina wycieka dziecku z ust; to zbytnie ślinienie się kończy z chwilą, kiedy dziecko nauczy się ślinę łykać.

Aczkolwiek w jamie ustnej dziecka zaraz po urodzeniu można stwierdzić wiele drobnoustrojów, których ilość naskutek oddychania się powiększa, n i e n a l e ż y p o d ż a d n y m p o z o r e m w y c i e r a ć a n i w y c z y s z c z a ć g a z ą l u b w a t ą jamy ustnej niemowlęcia, bo nietrudno jest pokaleczyć słabiutką śluzówkę dziecka.

Każdy noworodek posiada zęby, są one jednak niewidoczne, bywają wypadki, że dzieci rodzą się z zębami widocznemi: są to przeważnie jeden lub dwa dolne siekacze. Zęby takie należy usunąć: przeszkadzają one bowiem aktowi ssania.

Odnośnie rozwoju szczęk u dzieci należy zwrócić uwagę na podstawową różnicę pomiędzy dziećmi, karmionemi piersią, a flaszką.

Dzieci, karmione piersią, dobrze wyglądają, szczęki ich rozwijają się należycie, ponieważ ssanie powoduje gimnastykę odnośnych mięśni, co skolei wpływa na wzmocnienie kości.

Niemowlę, karmione flaszką, nietylko nie wzmacnia swojej muskulatury, a co zatem idzie i kości, lecz je osłabia, gdyż spożywając pokarm, nie czyni żadnego wysiłku, bo zawartość flaszki sączy się wprost do gardła. Następuje tu zmniejszenie, a nawet do pewnego stopnia zanik dolnej części twarzy, szczęki są małe, zęby wyrzynające się nie mają miejsca i stają się krzywe i koślawe.

Zwrócić również należy uwagę na częste przyzwyczajenie dzieci ssania palca, ma to zgubny wpływ na kształtowanie się szczęk, zębów i zgryzu, czyli stosunku zębów górnych do dolnych.

4. WYRZYNANIE SIĘ ZĘBÓW.

Wyrzynanie się zębów mlecznych rozpoczyna się w okresie niemowlęcym w 7—8 miesiącu życia, a kończy się w wieku 2 lub 2 i pół lat; wyrzynanie się zębów stałych rozpoczyna się w szóstym roku życia. Zdarza się, że okres wyrzynania się zębów mlecznych rozpoczyna się zbyt wcześnie, bo w 3 lub 4 miesiącu życia, nie przeszkadza to jednak ssaniu. Późne ząbkowanie bywa u dzieci chorowitych i jest zazwyczaj wynikiem krzywicy lub też obrzęku śluzowatego, choroby, powstającej we wczesnem dzieciństwie, naskutek zaniku czynności tarczycy. U takich dzieci zęby pierwsze ukazują się po ukończonym pierwszym roku życia, a nawet o wiele później; nie zachowana jest wówczas normalna kolejność wyrzynających się zębów.

Przed laty wszelkie choroby dziecięce traktowano, jako skutki ząbkowania: wymienić tu należy febrę, egzemę i kaszel. Spadek wagi w tym okresie przypisywano ząbkowaniu, jako stanowi chorobowemu, a ówczesna statystyka śmiertelności dzieci w tym okresie uwzględniała poważny odsetek zgonów naskutek wyrzynania się zębów. We Francji, w 18 wieku 50% wypadków śmierci wśród dzieci w wieku do 2-ch lat przypisywano ząbkowaniu.

Nauka współczesna odrzuca te przypuszczenia, a nieprzybieranie na wadze lub też ewentualny spadek wagi niemowlęcia w okresie ząbkowania przypisuje przeszkodom w odżywianiu się oraz towarzyszącym procesowi wyrzynania się ząbków dolegliwościom, jak np.: niepokój, zły sen i t. p.

Podczas ząbkowania dziecko często zapada na zapalenie pryszczykowe śluzówki jamy ustnej. Choroba ta objawia się spuchnięciem dziąseł, na których jest szereg pleśniawek koloru białoszarego, umiejscowionych także na wargach, policzkach i języku.

Schorzenie to spotyka się najczęściej u dzieci skrofulicznych lub też karmionych flaszką.

Przyczyną choroby jest brud; ząbkujące dziecko bowiem stale trzyma palce w ustach.

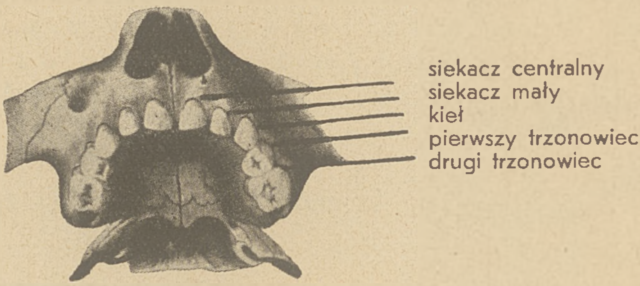
Podczas wyrzynania się zębów, z chwilą, gdy ukazuje się rąbek zęba, dziąsło niemowlęcia jest podrażnione, staje się ono wówczas dostępniejsze dla wtargnięcia drobnoustrojów; należy wtedy unikać jakichkolwiek urazów dziąseł. Jednak te urazy są w tym okresie bardzo częste, a przyczyną tego są kółka z kości słoniowej, czy gumy, lub korzeń fijołkowy, dawane dziecku przez otoczenie podczas ząbkowania.

Ostrzegamy mamusie, mamki i pielęgniarki przed dawaniem dziecku tych, jakoby pomagających ząbkowaniu, pomocniczych narzędzi: nie pomagają one, a nawet przeszkadzają normalnemu wyrzynaniu się zębów.

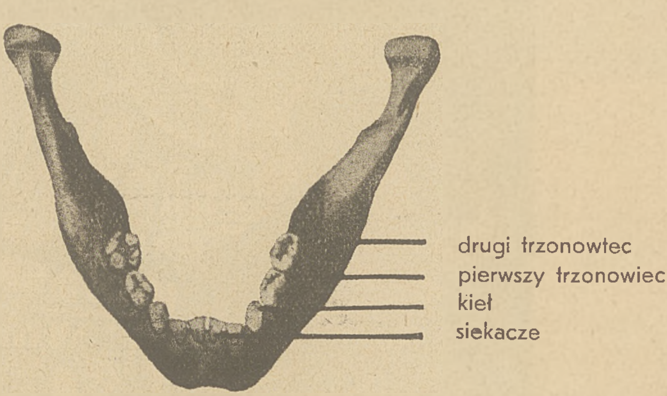
5. ZĘBY DZIECKA.

Zębów mlecznych posiada dziecko 20: dziesięć w górnej szczęce i dziesięć w dolnej, czyli, że z każdej strony górnej i dolnej szczęki po dwa siekacze, jednym kle i po dwa trzonowce.

Każda matka winna zapamiętać następujące liczby, odpowiadające w przybliżeniu miesiącom wyrzynania się poszczególnych zębów: 7, 8, 16, 13, 24, czyli, że centralny siekacz ukazuje się w siódmym miesiącu, mały siekacz w ósmym, kieł w szesnastym, pierwszy trzonowiec w trzynastym, drugi w dwudziestym czwartym miesiący życia.



Ryc. 2



Ryc 3

Rycina 2 i 3 pokazują nam ustawienie zębów mlecznych w górnej i dolnej szczęce.

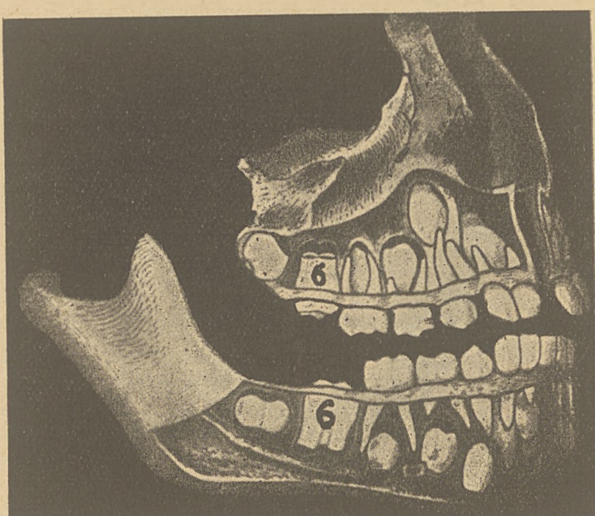
6. SZÓSTKA — PIERWSZY ZĄB STAŁY.

W wieku dwóch, względnie dwóch i pół roku, jak to już wyżej zaznaczyliśmy, proces wyrzynania się mlecznych zębów jest skończony.

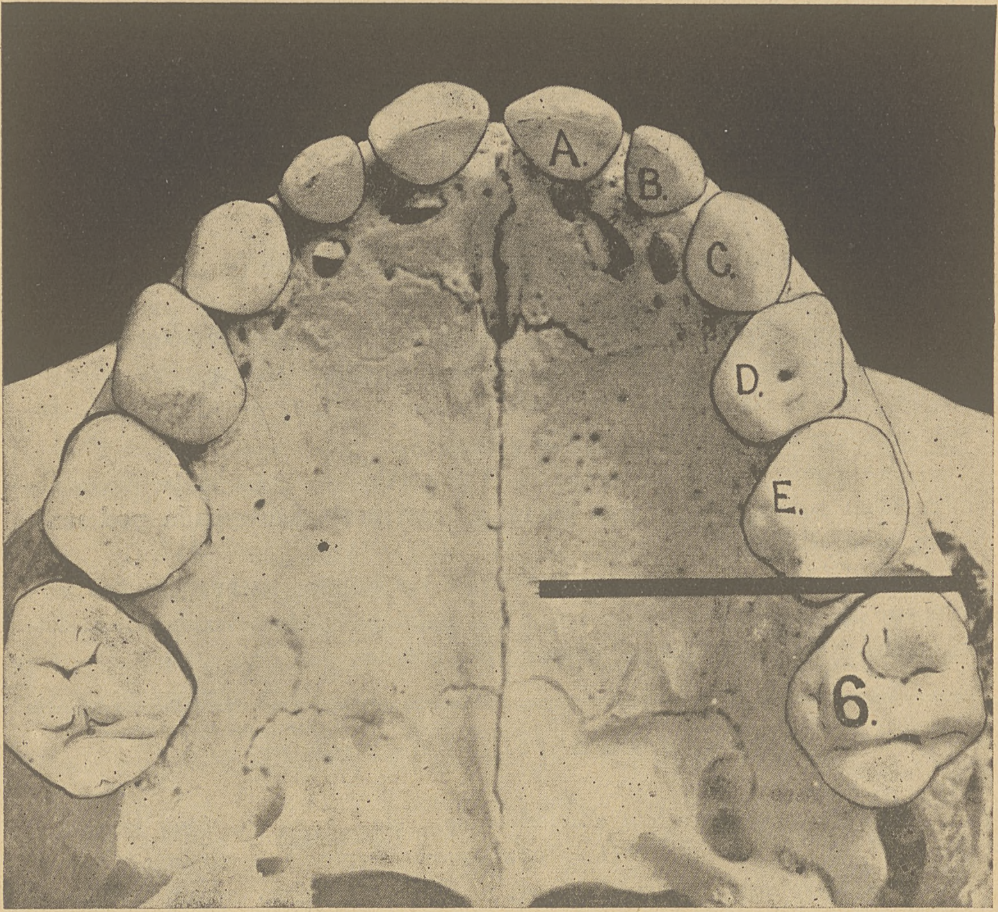
W szóstym roku życia ukazuje się pierwszy stały ząb; jest to pierwszy trzonowiec stały.

Nazywać go będziemy szóstką, gdyż od linji środkowej, dzielącej szczękę, jeśli policzymy zęby dziecka od centralnego siekacza począwszy, będzie ten ząb skolei szóstym. Zwracamy tu uwagę matek i opiekunek dzieci, że ząb ten wyrasta poza mlecznemi zębami, że przed ukazaniem się tego zęba, żaden ząb nie wypada, że nie zastępuje on utraconego zęba, a wyrasta, jako szósty z każdej strony szczęki, i że w tym momencie dziecko posiada nie dwadzieścia zębów, a dwadzieścia cztery, w tem dwadzieścia mlecznych i cztery stałe.

Zęby te uważane są przez otoczenie dziecka za mleczne, nie pod-



Ryc. 4



Ryc. 5

dawane są leczeniu i przeważnie padają ofiarą kleszczy.

Wedle statystyki, przeprowadzonej zagranicą, u dzieci w wieku 10 lat, 15% dzieci ma te zęby usunięte, u 60% dzieci są te zęby spróchniałe, 47% ludzi w wieku 20 lat zębów tych nie ma.

Jeśli przyjąć pod uwagę, że proces zamiany uzębienia mlecznego na stałe odbywa się w przeciągu 5—6 lat, należy zrozumieć, że w przeciągu tych lat jedynym zębem, umożliwiającym żucie, jest właśnie ten ząb.

Pozatem, jako pierwszy ząb stałego uzębienia, ma on wielkie znaczenie dla budowy szczęki i rozmieszczenia później ukazujących się zębów stałych, jak również dla ustalenia się zgryzu.

Na rycinie czwartej widzimy szczęki dziecka 5½ rocznego; odzwierciadlony tu jest moment wyrzynania się szóstki (ząb ten oznaczony jest liczbą 6).

Rycina 5 ukazuje nam górną szczękę dziecka 6½ rocznego, gdzie mamy 10 zębów mlecznych i dwa zęby stałe (oznaczone liczbą 6).

7. PRZEDWCZESNE USUWANIE ZĘBÓW MLECZNYCH I SZÓSTKI.

Między szóstym, a siódmym rokiem życia dziecko posiada 20 zębów mlecznych i 4 stałe.

W tym okresie rozpoczyna się zamiana mlecznego uzębienia na stałe, a więc między 6 a 9 rokiem życia wypadają mleczne zęby sieczne, między 10 a 13 rokiem wypadają kły mleczne, czyli że do 13 lat część zębów mlecznych pozostaje w jamie ustnej.

Na miejsce zębów mlecznych wyrzynają się zęby stałe, korzenie mlecznych zębów ulegają rozessaniu, pozostałość zaś wypada pod ucis-kiem zęba stałego.

O ile ten cały proces odbywa się normalnie, to znaczy, że zęby mleczne są zachowane aż do czasu ich fizjologicznego wypadania, szczęki i zęby stałe kształtują się normalnie i równo.

NOWY SUKCES POLSKIEJ WYTWÓRCZOŚCI

Z miłą przyjemnością dowiedzieliśmy się, że na ostatniej wystawie O.P.L.G. w Katowicach zostały odznaczone dyplomem zasługi Firmy: Przemysł Chemiczny „Boruta“ S. A. w Zgierzu i Laboratorjum farmaceutyczne „Polski Chlor“ w Warszawie, za wytwarzanie oryginalnych polskich odkażalników: Chloraktinu i Chloraktonu:

Preparaty chloroktinowe są u nas zupełną niemal nowością i wypełniają znakomicie lukę, wytworzoną przez brak w kraju pewnych nietrujących, bezwonnych, niebarwiących i tanich środków odkażających: Chloratin będący równocześnie znakomitą bronią przeciw imperytowi, luizytowi i truciznom arsenowym, winien znajdować się w każdym domu polskim i może być z powodzeniem stosowany do odkażania jamy ustnej, gardła, przemywania ran oparzeń, owrzodzeń i t: p.

Odznaczonym Firmom składamy życzenia dalszej, owocnej pracy nad wyzwoleniem polskiego przemysłu chemiczno - farmaceutycznego z zależności od zagranicy.

RADY, JAK USTRZEC SIĘ TYFUSU BRZUSZNEGO

CO TO JEST TYFUS BRZUSZNY?

Tyfus (dur) brzuszny jest chorobą zaraźliwą, często kończącą się śmiercią, jest plagą, która stale trapi ludność naszych miast, miasteczek i wsi.

W samej tylko Warszawie zapada na tę chorobę corocznie przeszło tysiąc osób, z których z górą sto umiera. Na tyfus chorujemy nie z przeziębienia, ani z niestrawności, lecz wskutek zarażenia się.

JAK ZARAŻAMY SIĘ TYFUSEM BRZUSZNYM?

Chory na tyfus brzuszny — jest źródłem zarazy. W jego wypróżnieniach (stolcach) i moczu znajdują się miljardy niedostrzegalnych gołem okiem zarazków tyfusowych, które dość często mogą pozostawać w nich i po wyzdrowieniu chorego.

Osoby zdrowe, wydzielające w wypróżnieniach i moczu zarazki tyfusowe, zwą się nosicielami tyfusu.

Wszystko, co zostało zanieczyszczone wypróżnieniami i moczem chorego na tyfus brzuszny lub nosiciela, a więc: jego ciało, bielizna, pościel, łóżko, podłoga, nocnik, sedes i t. p. jest zaraźliwe. Dotykając rękami ciała chorego, względnie nosiciela lub rzeczy zanieczyszczonych jego wypróżnieniami, moczem, możemy przenieść zarazki tyfusowe na artykuły spożywcze: pieczywo, ser, masło, mleko, wędliny, owoce i t. p. Muchy, siadające na wypróżnieniach chorego, względnie nosiciela lub rzeczach zanieczyszczonych jego wypróżnieniami, przenoszą również na swych łapkach i skrzydełkach zarazki tyfusowe na rozmaite pokarmy. Wypróżnienia i mocz chorego na tyfus, względnie nosiciela, wylewane na podwórze, do rynsztoków, do ustępów źle urządzonych, mogą przyczynić się do zakażenia studzien i zbiorników wody.

Przez picie wody z zakażonych studzien i zbiorników, przez spożywanie zanieczyszczonych zarazkami tyfusowemi pokarmów, zarazki te dostają się do naszego przewodu pokarmowego i wywołują tę ciężką, zwaną tyfusem brzusznym (durem brzusznym) chorobę.

JAK SIĘ UCHRONIĆ OD TYFUSU BRZUSZNEGO?

Brud i niechlujstwo sprzyja zarażeniu się tyfusem brzusznym, a czystość jest najpewniejszą przeciwko niemu obroną.

Chcąc ustrzec się tyfusu brzusznego należy:

1) unikać zetknięcia się z chorym na tyfus brzuszny i przedmiotami, które mogą być zanieczyszczone jego wypróżnieniami i moczem, jak np.: pościel, bielizna, łóżko, nocnik, sedes i t. p.;

2) utrzymywać w czystości własne mieszkanie i klozet, oraz nie zanieczyszczać sieni, schodów, podwórza, śmietnika i ustępu ogólnego;

3) ochraniać od dotykania rękami i wszelkiego zanieczyszczania, oraz much, pokarmy i napoje, przechowując je w zamkniętej szafce, pod kloszem ze szkła lub z gęstej siatki i t. p.;

4) nie pić mleka niepewnego co do czystości i pochodzenia w stanie surowym, lecz tylko po przegotowaniu, jak również wody surowej ze studzien i zbiorników otwartych, gdyż mleko takie i woda mogą być zanieczyszczone zarazkami tyfusu brzusznego;

5) spożywać owoce, sałaty, pomidory i t. p. tylko dokładnie obmyte wodą; owoce najlepiej jeść obmyte i obrane ze skórki;

6) przed każdym jedzeniem i po każdej bytności w ustępie, myć dokładnie ręce wodą z mydłem, bo tyfus brzuszny słusznie nazywają chorobą brudnych rąk;

7) tępić wszelkiemi sposobami muchy, te najniebezpieczniejsze przenosicielki zarazków tyfusowych;

8) przy każdem zachorowaniu z podniesioną temperaturą, bólem głowy, ogólną niedyspozycją, jaknajprędzej zwrócić się do lekarza o poradę.

Prócz tych ogólnych, znanych oddawna i skutecznych sposobów obrony przeciwko tyfusowi brzusznemu, posiadamy środek zabezpieczający od tej choroby, a mianowicie ochronne szczepienie podskórne.

FELJETON

I.
JADŁOSPIS TROGLODYTY.

W najdawniejszych czasach, kiedy człowiek jeszcze niewiele się różnił od małpy — i pożywienie jego było podobne do menu wielkich małp człekokształtnych, jadł mniej więcej to samo, co i dziś jada szym-

pans lub orangutang: owoce, młode pędy roślinne, korzonki, owady, mięczaki.

Przychodzi tak zwana starsza epoka kamienna, okres „kamienia łupanego". Będzie to jakie pięćdziesiąt lub sześćdziesiąt tysięcy lat temu. Człowiek już ma pierwotną broń kamienną, prymitywne topory i maczugi. Potrafi zakładać niezbyt skomplikowane sidła i chwytać w nie różne zwierzęta owych czasów, nawet wielkie i groźne, jak mamut, niedźwiedź i lew jaskiniowy. Zwłaszcza wtedy dużo było dzikich koni, które przebiegały w wielkich tabunach. Chwyta także niektóre ryby. To wszystko zjada na surowo. Jak dziś jeszcze robią eskimosi, pije ciepłą krew zabitych ofiar. Gdy łowy są obfite, tylko wybrane kęski idą na „stół": wątroba, nerki, serce, mózg, szpik kości. Człowiek umiał już wtedy rozniecać i podtrzymywać ogień, prawdopodobnie więc już suszył i wędził kawałki zwierzyny. Gdy kiedyś, przypadkiem, kawał mięsa upadł na rozżarzone węgle — powstała **pierwsza pieczeń**. Pierwszy gastronom doznał pierwszej rozkoszy podniebienia.

Tak było przez szereg tysięcy lat. Później, po drugim okresie lodowcowym, który trwał około dwieście wieków — pojawia się na ziemi

nowa rasa, gatunek już bardziej rozwinięty. Posiada włócznie, dziryty i strzały z krzemiennem ostrzem, haczyki na ryby, harpuny. Zdobycz staje się coraz obfitsza, jadłospis coraz bardziej urozmaicony, ale wciąż jeszcze prawie wyłącznie mięsny, choć już znajdujemy w jaskiniach z tych czasów resztki orzechów i żołędzi.

W młodszej epoce kamiennej, w okresie kamienia gładzonego, obyczaje człowieka zmieniają się. Ludzie z wiecznych koczowników robią się bardziej osiadłymi, opuszczają jaskinie, żeby zamieszkać budowle na palach. Człowiek wciąż jeszcze jest myśliwym i rybakiem, ale odtąd kultura zaczyna szybko posuwać się naprzód. Ludzie oswajają owcę, kozę, krowę, psa, świnię. Stopniowo dochodzi do tego, że w wieku bronzu polowanie dostarcza już tylko nie więcej, jak dziesiątej części strawy mięsnej. Zjawia się pierwotne żyto i kilka jarzyn. Do gotowania strawy człowiek ma już naczynia z gliny, suszonej na słońcu lub przy ogniu. Pierwotna metalurgja wieku bronzowego dostarcza nowego oręża i przyborów. „Na rynku" widać nowe produkty roślinne: pszenicę, nieco później jęczmień, potem żyto podobne do naszego, owies, proso, jeszcze później groch, soczewica i nakoniec fasola. Przedhistoryczny rolnik ma już wtedy nawet kilka przypraw, jak np. rzeżuchę i kminek.

W tej pewnie epoce przyszło do głowy jakiemuś pomysłowemu człowiekowi ugotować w niezgrabnym kotle kawał mięsa, przyprawić go solą lub popiołem z ogniska, dodać parę korzonków dla zapachu. I to była *pierwsza kuchnia*. Możemy sobie wyobrazić, jak wtedy starzy ludzie krzywili się na te nowości i jak mówili, że „w dawnych dobrych czasach", jadło się zdrowiej i lepiej.

Ludzie mieszkający w osiedlach nawodnych umieli stawiać mleko na zsiadłe i robić z niego ser. W miarę łagodnienia klimatu było coraz więcej dzikich owoców: jabłka, małe gruszki, które suszono na zimę, tarki, dereń, wiśnie, maliny, jeżyny, poziomki, orzechy.

No i powiedzmy naostatku, że w tych czasach człowiek nauczył się zbierać dziką winorośl i robić z niej przedhistoryczne wino. Po uliczce pierwotnej wsi przeszedł, zataczając się *pierwszy alkoholik*, praojciec wszystkich nieszczęsnych, bo nałogowych alkoholików.

CZARODZIEJSKIE KOTY.

Dawni ludzie wierzyli, że człowiek może opuszczać swój przyrodzony kształt i zmieniać się w innych ludzi, w przedmioty martwe,

w zwierzęta. Zmieniać się własnowolnie, jeżeli jest potężnym magiem; być zmienianym, jeżeli — ofiarą nadprzyrodzonych sił. Wyraz takich wierzeń mamy w mitologji, ujętej poetycznie przez Owidjusza w „Metamorfozach". Jeszcze dziś istnieje doktryna o wędrówce dusz: o przyoblekaniu się duszy człowieka w kształty różnych, kolejno coraz to innych istot żyjących. W czary wierzyli dawnymi czasy najwykształceńsi ludzie. Wspomnijmy choćby króla Sobieskiego, który był głęboko przekonany, że turcy mają na swoje usługi tajemne moce, zdolne np. pobudzać wichry i niepogodę, żeby wojskom królewskim utrudnić marsz. Prosty lud i teraz wierzy w różne gusła i przemiany — a i Szanowny Czytelnik kiedyś słuchał bajek o czarodziejach, którzy byli dla Niego większą i ważniejszą realnością, niż rzeczywiste sprawy dziecięcego żywota. A my, dorośli, z podejrzanym entuzjazmem czytamy o cudownych przeobrażeniach Arsena Lupin, Szerloka Holmesa i innych bohaterów powieści detektywnych. Czy to czasem nie są czarownicy z bajek dziecinnych?

Najpospolitszym przykładem wierzeń o ludziach magicznie zmienionych w zwierzęta jest wilkołak, którego spotyka się w opowieściach wszystkich ludów Europy. Kto wie, czy ideja ta nie pochodzi, między innemi, od chorych umysłowo. Wiemy z psychjatrji, że niektórzy obłąkani rzeczywiście tracą poczucie swej własnej osobowości i utożsamiają się z różnemi istotami ze świata otaczającego. Czasem uważają się za zwierzęta. W dawnych czasach wilk był aktualniejszy niż dziś — było go mnóstwo — i biedni chorzy często widzieli się zmienionymi w wilka. Że zaś nie uważano ich za chorych, tylko opętanych przez djabła, więc legenda o wilkołakach łatwo stamtąd mogła brać początek.

Wilkołak nocą pędził przez pola. Żaden myśliwy — mówiono — nie może go zastrzelić, chyba, że nabije fuzję kulą, poświęconą w kaplicy św. Huberta, albo będzie miał na piersiach czterolistną koniczynę.

Dużo rzadziej opowiadano o zmienianiu się ludzi w koty, choć przecież te małe, ciche, okrutne zwierzątka z pewnością mają w sobie coś demonicznego, zwłaszcza — czarne koty.

Tem ciekawsze jest opowiadanie, jakie znajdujemy w „Démono-

manie des sorciers" Jana Bodin — dziele z szesnastego wieku. Jan Bodin był to mąż stanu, ekonomista i filozof. Podkreślamy, że podaje swoją opowieść całkiem poważnie, jako notatkę o faktach.

Otóż, powiada Bodin, w starym, opuszczonym zamku, niedaleko miasteczka Vernon nad Sekwaną, co noc zbierali się czarownicy, wziąwszy na siebie postać kotów — w tym celu przypuszczalnie, żeby oddawać się najwstrętniejszym praktykom Sabbatu i czcić Szatana we własnej osobie lub składać hołdy demonom, których Jego Wysokość raczył delegować, aby go reprezentowali.

Znalazło się kilku sceptyków, którzy — broń Boże nie wątpiąc, że czarownik potrafi się zmienić, choćby w sam zamek Vernon, zechcieli jednak rzecz sprawdzić osobiście. Odważyli się pojechać nocą do strasznego zamczyska i czekać, aż zaczną się szatańskie praktyki. Rzeczywiście, po kilku godzinach, pojawiło się w zamku całe stado kotów; szerść zjeżona, oczy płonące! Spostrzegły niezwykłych gości, otoczyły ich i, jak się zdawało, chciały zaatakować. Straszna chwila! Szkoda, że nie wiemy, czy to były czarne koty.

Gościom nie zabrakłoby może odwagi do walki ze lwem, ale czarodziejskie zwierzęta i szatan — ich mocodawca — to całkiem co innego. Uciekli w popłochu. Później wyłapano „czarowników" i oddano pod sąd. I tak spalone zostały na stosie nieszczęśliwe koty i kotki, które do zamku Vernon biegły poprostu na rendez - vous.

Takie jest opowiadanie. A my, zanim pójdziemy spać, pomyślmy chwilę. Czy to kucharka z szesnastego wieku opowiedziała nam tę historję? Nie — to Jan Bodin, filozof, elita intelektualna, luminarz — i w dodatku we Francji, najoświeceńszym kraju tych czasów. A dzisiejsza kucharka, co by powiedziała na to? Obraziłaby się, że jej opowiadamy bajki dla dzieci. A więc nasza kucharka jest mądrzejsza, niż filozof czterysta lat temu. Bardzo przyjemnie. Co dopiero mówić o nas, ludziach ze średniem, a może i wyższem wykształceniem!

CO TO JEST TĘŻEC I JAK SIĘ PRZED NIM BRONIĆ

Tężec jest to jedno ze straszniejszych niebezpieczeństw, czyhających na człowieka wtedy, gdy się tego najmniej spodziewa. Choroba ta powstaje wskutek zakażenia specjalnemi bakterjami, które najczęściej przebywają w ziemi, gnoju, kurzu ulicznym, na kawałkach drzewa. Zarażamy

się tężcem w ten sposób, że bakterje wchodzą do jakiejś, nieraz całkiem drobnej rany, zadanej nieczystem narzędziem, albo zawalanej. Każde skaleczenie łopatą, motyką, brudnym gwoździem, drzazgą drzewną, każda ranka do której mogła się dostać ziemia, gnój, kurz — może być powodem tężca. Najbardziej wystawieni są na to niebezpieczeństwo ogrodnicy, oraz obsługa stajen i obór — bo ci ludzie właśnie najwięcej mają szans na to, żeby do jakiejś przypadkowej ranki wpadły im cząsteczki gnoju lub ziemi. Nie trzeba do tego wcale, by skaleczenie było grubo zanieczyszczone. Wystarczą nieraz drobne cząstki brudu.

Tężec jest jedną z najstraszniejszych chorób jakie znamy i w krótkim czasie prowadzi do śmierci. Chorzy do ostatniej chwili zachowują przytomność i do ostatniego tchnienia cierpią w najokropniejszy sposób. Choroba rozpoczyna się, jak wiele innych, bólem głowy, złem samopoczuciem, dreszczami, lekką gorączką. Stopniowo szczęki zaczynają się zaciskać, tak, że chory nie może otworzyć ust, twarz wykrzywia się w straszliwy grymas, podobny do jakiegoś piekielnego śmiechu, ciało wypręża się w kurczach, połączonych ze strasznym bólem i uczuciem duszenia się. Kurcze przychodzą z początku rzadko, potem coraz częściej, wreszcie każde najdrobniejsze podrażnienie, dotknięcie, poruszenie się na łóżku, stuknięcie drzwiami, podmuch powietrza — wywołuje długi spazm wszystkich mięśni, chory wygina się w łuk, tężeje jak splot lin stalowych i cierpi nie mniej, niż skazaniec na średniowiecznych torturach. W takiej męce kończy się życie, o ile wysiłkom lekarskim nie uda się go uratować, co, niestety, jest wyjątkiem.

Tężec nie jest tak rzadką chorobą, jak może kto myśli. Więcej istnień ludzkich ginie od tężca, niż np. od szkarlatyny. W Austrji, małem państewku, w ostatnich czterech latach zmarło na tężec 489 osób, a więc przeciętnie 122 rocznie.

A przecie tężca, jak wścieklizny, można uniknąć! Oddawna istnieje surowica, której zastrzyknięcie z zupełną pewnością chroni od wybuchu

choroby. Surowica ta jest w każdej aptece, w każdem pogotowiu lekarskiem, ma ją każdy lekarz - praktyk na prowincji. Wystarczy chcieć — a nikomu tężec nie będzie więcej zagrażał. Pamiętajmy tylko to, cośmy przeczytali na początku: że zarazki tężca żyją w ziemi, gnoju, kurzu, na drzazgach drzewnych i że dostać się mogą do ciała przez każde skaleczenie skóry. Jeżeli skaleczenie, albo narzędzie, którem skaleczyliśmy się, mogło być zanieczyszczone ziemią, kurzem ulicznym, gnojem, jeżeliśmy się zranili kawałkiem drzewa — trzeba natychmiast iść do lekarza na zastrzyk surowicy. Bo gdy tężec już wybuchnie — wtedy śmierć zajrzy nam w oczy!



Odpowiedzi udzielamy wyłącznie Prenumeratorom naszego pisma.

T. urz. Komory Celnej w Warszawie — *zapytuje czy możliwa jest obecnie choroba papuzia i jak się jej pierwsze objawy kształtują, czy należy podejrzaną papugę oddać do weterynarza i czy tutejsi lekarze się na tej chorobie znają. Zaraz prawie po kupnie papugi (w dwa tygodnie poźniej) wystąpiły u żony boleści brzucha połączone z gorączką, ponieważ zachowuje ona bardzo ścisłą djetę i wstrzemięźliwoć w jedzeniu więc powstało podejrzenie zarazy papuziej. Zawezwany lekarz dotąd nie ustalił djagnozy, a tylko wciąż mówi o możliwości gruźlicy.*

Wątpimy, czy istotnie w opisanym przypadku zachodzi zakażenie chorobą papuzią, z pewnością bowiem lekarz zaleciłby zbadanie ptaka przez weterynarza lub Państwowy Zakład Higjeny, jest tedy prawdopodobne, że żonie pańskiej zagraża choroba płuc. Co się tyczy zarazy papuziej, to może choroba ta przebiegać najrozmaiciej z objawami zarówno płucnemi jak i ze strony przewodu pokarmowo - trawiennego. Bezwarunkowo należy się poradzić lekarza, gdyż konieczne jest również prześwietlenie promieniami Rentgena.

Pani D. R. z Zamościa *zapytuje czy istotnie mleko kozie ma jakieś szczególne wartości w gruźlicy, może bowiem sprowadzać dla swego chorego bratanka takie mleko w doskonałym gatunku.*

Otóż mleko kozie ma pewne szczególne własności, choćby z tego względu, że zawiera o wiele więcej tłuszczu, niż mleko krowie. W dodatku ten tłuszcz jest rzeczywiście bardzo dobrze strawny. W zasadzie jednak medycyna zaleca z równą gorliwością każde mleko, byleby było ono niezafałszowane domieszkami i pochodziło ze schludnie utrzymanej obory. Prosimy porównać dane zawarte w artykule „butelka mleka" w N-rze 9 naszego miesięcznika.

Ochroniarka T. U. w Zawodziu *zapytuje, czy rozszerzona szyja u 20 letniej panienki oznacza skłonność do choroby Basedowa, czy też może jest to zmiana, której można zaradzić,*

Rozszerzenie się znaczne szyi stanowi objaw, który w każdym razie należy zaprezentować lekarzowi, może ono bowiem być zwiastunem nietylko choroby Basedowa, lecz i całego szeregu innych schorzeń, a nawet rozpoczynającej się gruźlicy. Radzimy więc bezwzględnie udać się do lekarza.

Dr. Fr. Sienicki (Warszawa).

NADESŁANE

CZŁOWIEK ZDROWY i CHORY A PHYTINA - FITINA

Kultura i cywilizacja współczesna, stwarzając wygodniejsze warunki bytu człowieka, z powodu wysoko postawionej techniki i motoryzacji, wnosi do naszego życia szereg ujemnych pierwiastków, które nie pozostają bez wpływu na ustrój ludzki. Człowiek, oddalając się od sposobu życia swych pierwotnych przodków, jakby kosztem tego oddalenia, musi ponosić pewne konsekwencje, wypływające z różnicy warunków bytowania. Gdy człowiek pierwotny żywił się pokarmami najprostszemi, przeważnie roślinnemi, nie myśląc o wykwintnem ubraniu, komfortowem mieszkaniu i t. p., na człowieka współczesnego spada cały ogrom trosk w walce o byt. Gdy do tych codziennych trosk i zmartwień dodamy, że człowiek miasta, szczególnie większego, w wyścigu pracy i nowych pomysłów wśród niesprzyjających warunków klimatycznych, wyziewów fabrycznych i samochodowych, wielkiego ruchu i z nim związanej wytężonej

uwagi, zużywa się daleko szybciej od mieszkańca wsi, to jest jasnem, że są pewne czynniki, które to życie w mieście skracają. Odpoczynek na wsi lub w zdrojowisku ma znaczenie podwójne: nie wyczerpuje w takim stopniu układu nerwowego i daje lepsze warunki klimatyczne. Zmiana kuchni, otoczenia, większa swoboda ruchu, a następnie procedury balneologiczne, jak kąpiele, natryski, masaże i t. p., o ile chodzi o uzdrowiska, przeobrażają do pewnego stopnia ustrój i czynią go bardziej odpornym i zdrowszym.

Po wypoczynku człowiek przyjeżdża z nowym zapasem sił, których ma mu starczyć do następnego sezonu. Gdy jednak zmiany atmosferyczne nie pozwalają wypocząć całkowicie (np. ciągłe deszcze w ubiegłym sezonie), przebywający na wywczasach nietylko, że się nie poprawiają, ale, przeciwnie, niepokojąc się o stan pogody, tracą jeszcze więcej z zasobu swych sił żywotnych. Kuracjusz przedewszystkiem żąda słońca, wody i pogody. Gdy tego niema ogarnia go depresja psychiczna, która daje podkład do rozwoju zaburzeń nerwowych i psychonerwic. Wpływ psyche na ciało objawia się wtedy mniejszym apetytem, zaburzeniami w trawieniu, bólami głowy, brakiem humoru, zmiejszoną ruchliwością, a co zatem idzie i obniżoną przemianą materji. Ludzie po takim wypoczynku, są jeszcze więcej zmęczeni.

Statystyka kryminologiczna stwierdza, iż najwięcej samobójstw spotyka się na wiosnę. Dlaczego?

Jeżeli sobie uprzytomnimy, że samobójca decyduje się na swój krok zazwyczaj w chwili największej depresji lub podniecenia psychicznego, to musimy sobie zadać pytanie, dlaczego drażliwość czy też pobudliwość układu nerwowego ma punkt kuluminacyjny akurat na wiosnę?

Przyczyna tego zjawiska leży najprawdopodobniej w zmniejszonym dowozie w postaci pokarmów, pewnych substancyj zapasowych, które wpływają odżywczo na ustrój, wzmacniając szczególnie układ nerwowy.

Do tych substancyj, poza solami wapnia i magnezu, należy odnieść roślinne związki organiczne fosforu i witaminy. Jedne i drugie zawarte są w świeżych roślinach i owocach.

Ciał tych ubywa w organiźmie w miarę oddalania się wiosny i lata, a najmniej spotyka się przed nowym sezonem jarzynowym.

Z nadchodzącą wiosną zwykle ludzie są bardziej niespokojni, nerwowi, więcej podnieceni. Skłonności osobnicze, dziedziczne lub nabyte przez szereg przejść natury moralnej, odgrywają w tych wypadkach niezmiernie ważną rolę. Dzięki im najmniejszy wypadek lub wydarzenie może wytrącić z równowagi, tembardziej w chwili obecnej, gdy warunki eko-

nomiczne przygniatają najodporniejsze, zdawałoby się jednostki.

Zakłady psychjatryczne notują niebywałe powiększenie się cierpień umysłowych. Nie zdziwi to nas, gdy zwrócimy uwagę na cały szereg bankructw, tragedyj rodzinnych, separacyj, rozwodów, zboczeń psychopatycznych, narkomanji i t. p. Kobiety, jako natury słabsze i bardziej wrażliwe, może nieco częściej ulegają zaburzeniom czynnościowym układu nerwowego (histerja, neurastenja) i chorobom umysłowym, zwłaszcza w okresach przejściowych, w ciąży i połogu.

Ludzi, którzy stoją na pograniczu zdrowia i choroby, są całe tysiące. Skarżą się oni na zły sen, drażliwość, tracą zdolność do pracy, odczuwają silne zmęczenie i wyczerpanie, brak pamięci, często bóle i zawroty głowy, brak apetytu i t. p. Gdy objawy te coraz silniej występują, chorego ogarnia lęk i niepokój o własne zdrowie. Niekiedy psychonerwica, bo tak te cierpienia zwykliśmy nazywać, umiejscawia się tylko w jednym narządzie i stąd daje znać o sobie. Dotknięte nią może być s e r c e (bóle w okolicy serca, bicie lub wrażenie zamierania czynności serca, ściskanie i t. p.), ż o ł ą d e k (brak apetytu, zgaga, niestrawność, odbijanie, niekiedy bóle przejściowe), j e l i t a (uczucie pełności, wzdęcia, nienormalne wypróżnienia, bóle i t. p.), p ę c h e r z (parcie na mocz, bóle), a przyczyny organicznego cierpienia nie możemy odnaleźć. Pozatem nerwica może być powodem nieustannych bólów głowy i dołączać się do każdego innego cierpienia o podkładzie organicznym, pogarszając znacznie stan choroby.

Poruszone wyżej zagadnienia nerwowości wskazują na to, że ustrój w miarę wyczerpywania się stał się bardziej wrażliwy, więcej pobudliwy. Pobudliwość zaś nerwowa zwiększa się w miarę utraty pewnych soli, o których już wspomniałem, oraz związków chemicznych, które wchodzą w skład jądra komórkowego i soków ustroju. Tu należy przedewszystkiem fosfor, wapień, magnez i lecytyna. Nie od rzeczy będzie wspomnieć, że w gospodarce solnej ustroju dużą rolę odgrywają gruczoły o wewnętrznem wydzielaniu (np. gr. przytarczyczny w gospodarce wapniowej).

Lecytyna wchodzi w skład budowy jądra komórkowego nerwów i mózgu. Lekiem, który ulegając w ustroju przemianom, daje wszystkie wyżej wyliczone składniki, niezbędne dla odżywiania komórki mózgowej i nerwowej jest P h y t i n a — związek roślinny, zbudowany przez samą roślinę w sposób następujący: fosforany mineralne, wchłonięte zapomocą korzeni z sokami przenoszą się do zawiązków nasion, kłębów bulw i t. p.; dwutlenek węgla, wchłonięty z powietrza zapomocą liści, dzięki energji promieni słonecznych i przy współudziale ziaren chlorofilowych redukuje się na formaldehyd, który przez polimeryzację tworzy i n o z y t; ten

ostatni, łącząc się z fosforami mineralnemi, tworzy podwójną sól wapniowo - magnezową kwasu inozyt - sześciofosforowego, zwaną powszechnie „phytiną".

W ustroju phytina ulega przemianom, dając lecytynę, która, poza odżywianiem komórek nerwowych, odtruwa organizm i uodparnia go, wzmaga przemianę materji, zwiększa ilość czerwonych ciałek krwi. Sole, wchodzące w skład phytiny, obniżają pobudliwość układu nerwowego. Fosfor, uzyskany z dalszej przeróbki lecytyny, niewykorzystanej bezpośrednio, zostaje zużyty na pokrycie strat bilansowych wyczerpanego ustroju.

W phytinie mamy zatem niezmiernie korzystny związek, bez którego organizm nie może się obyć, gdy zapasy się wyczerpią, gdyż ustrój fosforu nie potrafi wytworzyć bez doprowadzenia go odzewnątrz.

Jak cennym środkiem jest phytina, możemy się przekonać z jej skutków, gdy podajemy ją ludziom, na odpowiedzialnych stanowiskach, wyczerpanych intelektualnie. Najmniejsze pomyłki, wynikające z utraty pamięci, mszczą się nietylko na samym cierpiącym, ale mogą się niekorzystnie odbijać na szerokich warstwach społeczeństwa, wśród którego osobnik dany piastuje swoje stanowisko. Wielkość szkód wyrządzonych jest proporcjonalna w przybliżeniu do wysokości stanowiska. Zapomocą tego środka przywracamy nitylko sprawność osoby wyczerpanej, ale przywracamy normalny bieg wszystkim sprawom przez niego załatwianym. Zyskuje na tem osoba cierpiąca, zyskuje społeczeństwo, a często i Państwo.

W wypadkach, gdy cierpieniu nerwowemu towarzyszy blednica lub niedokrwistość wskazana jest sól żelazowa Phytiny — „Ferrophytina".

Prócz stanów nerwowości phytinę można z wielkim pożytkiem stosować w osłabieniach o charakterze fizycznym: przed i po wyczynach sportowych, długotrwałych wycieczkach, w rekowalescencji po chorobach wyniszczających, w ciąży, w czasie karmienia, w próchnicy zębów, a u dzieci: w krzywicy, zołzach, gruźlicy gruczołów chłonnych i t. p.

Według D-ra Fedorowa: „Własności lecznicze Phytiny są nieocenione, a najlepszym ich wskaźnikiem jest efekt szybki i niezawodny".

Wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Druk. „Rubikon", sp. z o. o. Warszawa, Koszykowa 67, tel. 8-90-88.

TYLKO SÓL OWOCOWA

KARPOSAL

najskuteczniej

reguluje wypróżnienie,

zwalcza artretyzm

i reumatyzm,

chroni od sklerozy

i wczesnego starzenia się.

SPOSÓB UŻYCIA: 2 – 4 razy dziennie po 1 miarce.

CHEMICZNO – FARMACEUTYCZNE ZAKŁADY PRZEMYSŁOWE

FR. KARPIŃSKI S. A., W WARSZAWIE